DROGA DO ZDROWIA

NUMER 5 MAJ 1938 ROK



DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

M A J
NUMER 5 ROK VIII

»Bo nic nad zdrowie,
Ani lepszego,
Ani droższego.
Gdzie nie masz siły
I świat niemiły«.

Jan Kochanowski

MILION OFIAR!



AKCJA PLANOWA W WALCE Z GRUŹLICĄ.

OKRĘŻNA Wystawa higieniczna Zakładu Ubezpieczeń Społecznych uprzytomniła szerszemu ogółowi wielką doniosłość zagadnienia higieny społecznej, a w szczególności — niezbędność planowej walki ze złem straszliwym, mianowicie z gruźlicą.

Liczne wydawnictwa, tej walce poświęcone, wystawy, odczyty, pogadanki, ulotki i plakaty antygruźlicze nie wywołały jeszcze pełnego uświadomienia społeczeństwa o rozmiarach tej prawdziwej plagi.

Przytoczmy tu cyfry najważniejsze, najbardziej wymowne.

Mamy w Polsce rocznie m. w. 70.000 zgonów na gruźlicę, około 300.000 chorych zakaźnych, tj. z gruźlicą otwartą, a chorych na gruźlicę w rozmaitych okresach ponad milion.

Milion ludzi wiecznie cierpiących, o znacznie osłabionej zdolności do pracy, lub całkowicie do pracy niezdolnych. Milion ofiar plagi, która dałaby się w wysokim stopniu opanować, jak o tym świadczą wyniki akcji przeciwgruźliczej w innych państwach cywilizowanego świata. Zarówno z ludzkiego punktu widzenia, jak i ze stanowiska interesu państwowego, walka z gruźlicą należy tedy do największych zadań współczesnego pokolenia.

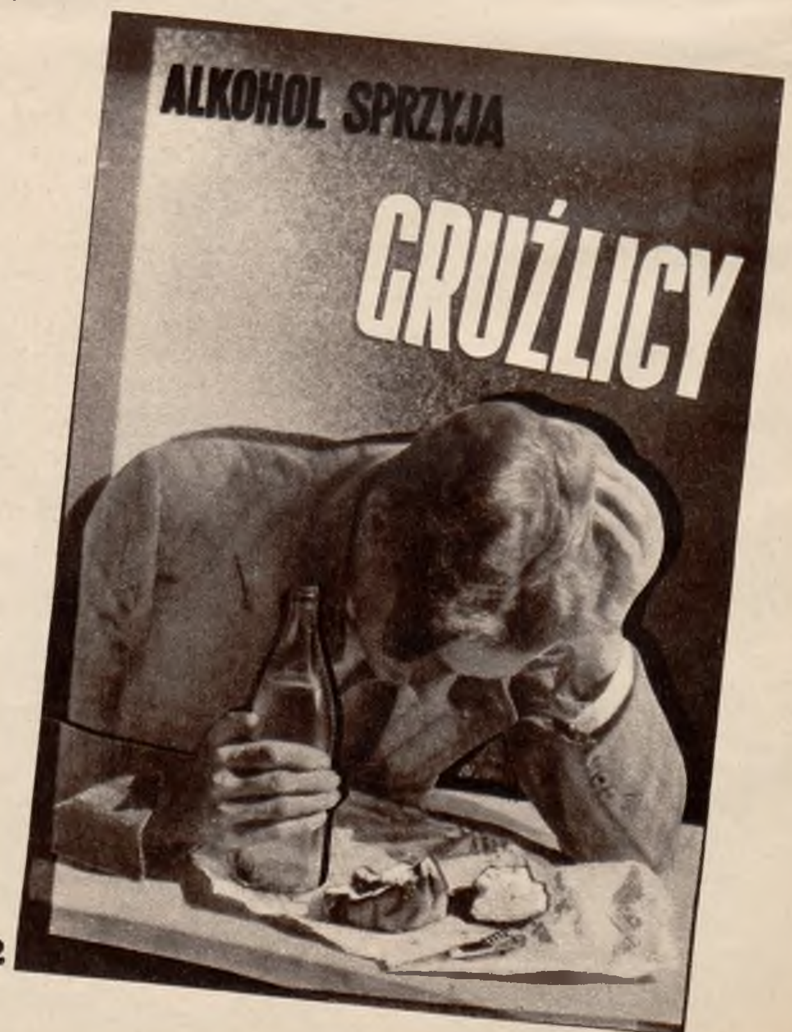
Niechby się tylko ciągle o tej potworności pamiętało — milion ofiar!

Co przeciwstawiamy temu złu, tej tragedii?

Według obliczeń fachowców Polska powinna w chwili obecnej posiadać dla chorych na gruźlicę ok. 60.000 łóżek szpitalnych i 40.000 sanatoryjnych, ok. 10.000 miejsc w prewentoriach i około 16.000 miejsc w szkołach na otwartym powietrzu.

Osiągnięcie takiego stanu rzeczy byłoby możliwe przy połączeniu akcji wszystkich instytucji przeciwgruźliczych wraz z działalnością leczniczą Ubezpieczalni Społecznych.

W walce z gruźlicą biorą u nas udział: Towarzystwo Przeciwgruźlicze, samorządy miejskie i powiatowe, Czerwony Krzyż, szereg organizacyj, które jednoczy (raczej formalnie!) Polski Związek Przeciwgruźliczy i Ubezpieczalnie Społeczne. Te ostatnie prowadzą akcję przeciwgruźliczą stosunkowo największą.



CZY CHORZY NA PŁUCA MOGĄ PRACOWAĆ?



Sanatorium w Istebnej.

Chcąc odpowiedzieć na to pytanie, trzeba je najpierw rozbić na dwie grupy, a następnie udzielić odpowiedzi. Pytanie pierwsze: kto w zasadzie może pracować, pytanie drugie: jaki rodzaj pracy nie przynosi szkody organizmowi dotkniętemu chorobą?

Odpowiednie badanie i liczne doświadczenia pozwoliły ustalić następujące dane: nie mogą pracować ci, którzy gorączkują, mają gruźlicę czynną i postępującą.

Praca natomiast jest dostępna tym, u których procesy gruźlicze przestały być czynne, zwłaszcza jeżeli toczyły się tylko w jednym płucu. Tutaj też zaliczamy tych wszystkich, u których pozostały niewielkie jamy. Ci ostatni oczywiście mogą wykonywać pracę o tyle, o ile pracują w odosobnieniu i nie mogą zarazić współpracowników.

W każdym wypadku pracujący chorzy na gruźlicę muszą często podlegać badaniu lekarskiemu, nie powinni też podejmować się pracy ciężkiej, przekraczającej ich siły. Pracę nocną i akordową należy wykluczyć nawet w stosunku do lekko chorych.

Bardzo ważnym momentem w tych wypadkach jest odpowiedni podział dnia. Chory na gruźlicę musi każdą wolną chwilę poświęcić odpoczynkowi, dbać o systematyczne przyjmowanie posiłków i regulować odpowiednio do swych możliwości tempo pracy. Od siły woli chorego i umiejętności stworzenia sobie rozsądnego trybu życia, zależy w znacznej mierze jego zdolność do pracy. Pozbawiać go pracy całkowicie nie należy, poczucie bowiem, że jest nadal pożytecznym członkiem społeczeństwa może stać się ważnym i dodatnim czynnikiem, dla jego zdrowia. Oczywiście w podobnych wypadkach lekarz ma głos decydujący. *Dr Władysław Helcel*

ZASADY ZDROWIA.

1) Pierwszą i ostatnią zasadą zdrowia jest czystość. Dbaj o czystość ciała. Myj często ręce, szczególnie przed jedzeniem. Czystość ciała — to podwalina zdrowia. Kąp się raz na tydzień, jeżeli nie możesz częściej.

2) Zdrowie — to świeże powietrze, słońce, i ruch. Staraj się przebywać jak najwięcej na świeżym powietrzu. Kochaj życiodajne promienie słoneczne, spaceruj, bierz udział w miłych wycieczkach. Poznaj Polskę, zwiedź Ją wszerz i wzdłuż i ciesz się, że jesteś obywatelem tak pięknego kraju.

3) Dbaj o mieszkanie! Szczęśliwe życie rodzinne zaczyna się od miłego i radosnego mieszkania. Schludne, choćby najskromniejsze mieszkanie, budzi radość i jest podwaliną pierwszej komórki życia społecznego. Czystym i miłym mieszkaniem przywiązały żony mężów do życia rodzinnego i wyrwały ze szponów alkoholu.

4) Pamiętaj o racjonalnym odżywianiu się. Więcej jarzyn — mniej mięsa — oto droga do zdrowia. Jeść należy powoli, lecz w ustalonych godzinach.

5) Nie rozgrzewaj zbytnio swego ciała, ani też nie staraj się go zbyt gwałtownie oziębiać. Ubranie należy dostosować do pór roku, jednak bez zbytniej przesady.

6) Postaraj się dobrze zorganizować swoją codzienną pracę. Miła, przyjemna praca jest prawdziwą osłodą życia.

7) Naucz się odpoczywać! Kto dobrze odpoczywa — ten dobrze pracuje. Sporty, wycieczki, czytanie książek, teatr, kino, miła rozmowa z przyjaciółmi — oto prawdziwe wytchnienie. Unikaj wszelkiego rodzaju barów i szynków. Alkohol — to największy wróg człowieka pracy.

8) Wstawaj wcześnie, kładź się spać między 9—12 w nocy. W każdym razie musisz spać spokojnie i głęboko od 7—8 godzin. Pokój sypialny niechaj będzie duży i bez zbędnych mebli.

Pamiętaj, że trzecią część życia spędzasz we śnie.

9) Należy przede wszystkim myśleć o zapobieganiu chorobom, a dopiero później o ich leczeniu. Pamiętaj o groźnych następstwach chorób wenerycznych.

10) Zdrowie ciała i zdrowie duszy tworzy radość życia. Ludzie szczęśliwi — to ludzie zdrowia. Dbaj o zdrowie, jeśli pragniesz być pożytecznym członkiem społeczeństwa i kochasz Polskę!

AKCJA KOLONIJNA
UBEZPIECZALNI SPOŁECZNYCH.

PRZESZŁO 2.000.000 zł w roku 1937 wydały Ubezpieczalnia Społeczne na akcję kolonijną i półkolonijną.

W roku 1937 Ubezpieczalnie Społeczne prowadziły 27 własnych kolonij. Na koloniach tych przebywało 2.736 dzieci ubezpieczonych kosztem 131.260 zł. Poza tym Ubezpieczalnie Społeczne korzystały z 242 kolonij prowadzonych przez współpracujące z Ubezpieczeniami Społecznymi instytucjami i organizacjami. Na tych „obcych" koloniach za opłatą przebywało 19.661 dzieci ubezpieczonych kosztem 906.352 zł.

Z własnych półkolonij korzystało 1.359 dzieci, co kosztowało Ubezpieczalnie Społeczne 46.556 zł, a na półkoloniach, zorganizowanych przez inne instytucje, przebywało 20.074 dzieci ubezpieczonych, za co wpłacono tym instytucjom 302.714 zł.

Kolonii leczniczo-wypoczynkowych, na których przebywały dzieci ubezpieczonych było 28 w 11 miejscowościach klimatyczno-zdrojowych (Rabka, Ciechocimek, Rymanów, Busko, Druskieniki, Skomielna Czarna, Raycza, Kobiernice, Ujsoły, Podbrodzie). Przebywało na nich 1.433 dzieci ubezpieczonych — 801 dziewcząt i 632 chłopców. Koszt tych kolonij wyniósł 98.369 zł.

Poza tym w sezonie zimowym 1936—37 staraniem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych uruchomiono w okolicach podgórskich 6 dwutygodniowych kolonij leczniczo-wypoczynkowych dla młodocianych pracowników. Na koloniach tych bezpłatnie przebywało 1.015 osób w tym 828 chłopców i 187 dziewcząt, kosztem 70.188 zł. W okresie zaś letnim 10 Ubezpieczalni Społecznych skierowało na letnie kolonie leczniczo-wypoczynkowe 2.174 młodocianych pracowników, w tym 1.422 chłopców i 752 dziewcząt — koszta 69.262 zł, które poniosły Ubezpieczalnie Społeczne.

Dzieci chore wymagające leczenia na całorocznych koloniach leczniczych przebywały na 4 koloniach leczniczo-szkolnych: Kiekrz pod Poznaniem, własna kolonia leczniczo-szkolna Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Andrychów własność Ubezpieczalni Społecznej w Białej, Sokołówka, kolonia leczniczo-szkolna Ubezpieczalni Społecznej w Kaliszu i „Górka" pod Buskiem. Poza tym wykorzystane były za większą opłatą sanatoria: dla dzieci gruźliczych w Smukale w wojew. Poznańskim i Ligi szkolnej przeciwgruźliczej w Otwocku. Sezonowo dzieci chore leczone były na kolonii leczniczo-szkolnej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Ciechocinku. Dzieci chore ogółem wykorzystały 194.594 dni leczenia, a koszt wyniósł 696.614 zł.

Ogółem w roku 1937 na letnich koloniach i półkoloniach wypoczynkowych przebywało 45.263 dzieci kosztem 1.408.502 zł. Na koloniach leczniczo-szkolnych, leczniczych i w sanatoriach leczyło się 2.410 dzieci, kosztem, jak wyżej wspomnieliśmy 696.614 zł. Wreszcie na zimowych i letnich koloniach leczniczo-wypoczynkowych dla młodocianych pracowników — 3.189 osób, kosztem 139.450. Razem z akcji kolonijno-wypoczynkowej Ubezpieczalni Społecznych bezpłatnie korzystało 50.862 dzieci i młodocianych kosztem 2,332.739 zł.

C.

ZIMOWE KOLONIE LECZNICZO-WYPOCZYNKOWE DLA PRACOWNIKÓW I PRACOWNIC MŁODOCIANYCH.

W BIEŻĄCYM sezonie zimowym Zakład Ubezpieczeń Społecznych uruchomił kilka bezpłatnych kolonii leczniczo-wypoczynkowych dla młodocianych pracowników i pracownic ubezpieczonych w Ubezpieczalniach Społecznych.

Kolonie te znajdują się w następujących miejscowościach podgórskich:

Szczyrk koło Bielska, Poronin, Sianki, Sławsko, Beskid i Kościelisko, Istebna.

Na te 14-dniowe kolonie Ubezpieczalnie Społeczne wysyłają dziewczęta i chłopców zatrudnionych w przemyśle i rzemiośle. Razem w roku bieżącym wysłanych zostało 2.600 osób młodzieży robotniczej obojga płci.

Zimowe obozy organizowane są przy współudziale Okręgowych Urzędów Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, które przydzieliły na kolonie fachowych instruktorów sportów zimowych. Cały koszt kolonij, tj. utrzymania, wyekwipowania uczestników oraz dojazdów kolejowych pokrywa Zakład Ubezpieczeń Społecznych i Ubezpieczalnie Społeczne.

Wydział Oświaty i Kultury Zarządu m. st. Warszawy zakupił 100 kompletnych umundurowań sportowych, a kilka firm włókienniczych z Białegostoku ofiarowało 200 m sukna na ubrania zimowe.

C.







PRZYKŁAD GODNY NAŚLADOWANIA

W STYCZNIU b. r. Ubezpieczalnia Społeczna w Tomaszowie Mazowieckim wysłała na bezpłatne zimowe kolonie leczniczo-wypoczynkowe w Poroninie 7 młodych robotnic Tomaszowskiej Fabryki Sztucznego Jedwabiu które pracują w warunkach wyjątkowo ciężkich, ponieważ podczas swej pracy narażone są na działanie czynników chemicznych mających szkodliwy wpływ na zdrowie ludzkie, a szczególnie na system nerwowy.

Gdy po 14 dniach dziewczęta powróciły z obozu opalone, wzmocnione i roześmiane, a przede wszystkim zadowolone, Zarząd Fabryki zwrócił się do Ubezpieczalni Społecznej z prośbą o ułatwienie wysłania już na własny koszt Fabryki jeszcze jednej grupy 30 dziewcząt. Po uzyskaniu odpowiednich zniżek dziewczęta wyjechały na kolonię. Poza tym Zakład Ubezpieczeń Społecznych, doceniając tak wysoce obywatelskie zrozumienie akcji wypoczynkowej dodatkowo przydzielił Tomaszowskiej Fabryce Jedwabiu 10 bezpłatnych miejsc na ostatnim zimowym turnusie kolonijnym w Poroninie.

Załączamy entuzjastyczny list pierwszej grupy młodocianych pracownic tomaszowskich, wystosowany do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych: *C.*

Tomaszów Maz. 25. I. 38 r.

Do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Warszawie.

Czujemy się w miłym obowiązku złożyć WPanom serdeczne podziękowania za zorganizowanie miłego dla nas obozu zimowego w Poroninie. Dzięki niemu miałyśmy sposobność przeżyć kilkanaście cudnych szczęśliwych dni.

Teraz, kiedy Poronin jest daleko poza nami, kiedy powróciłyśmy do swojej pracy, teraz właśnie umiemy ocenić dobrodziejstwo dni spędzonych na powietrzu, dni przeżytych wesoło, radośnie. W naszej pamięci długo pozostanie swobodne, beztroskie życie spędzone w kochanym obozie.

Kiedy będziemy znużone pracą, wspomnienia dodadzą nam energii. Pobiegniemy myślą do Poronina — kraju śniegowej bajki... Do gór potężnych, porosłych smukłymi, dumnymi smrekami. Myślą będziemy pędziły w śnieg, w miękki biały puch, na nartach, na lotnych deskach, które dawały nam tyle radości i emocji i humoru.

W myślach odżyją nam wesołe momenty, kiedy wywrócony koziołek znaczył „krzepką" śnieżną równinę... i te pyszne zjazdy „z gór", zjazdy na nartach i obok nart.

Uśmiechniemy się na wspomnienie, jak to niejedna z nas, fiknąwszy koziołka, kombinowała — jak wstać, która jest lewa a która prawa noga?...

Na nas, na rozhasaną, krzyczącą młodzież, patrzyły poważne, wyniosłe góry... Patrzyły i dziwiły się — co zacz jest? Co to za ruchliwe stworzenia wdrapują się nam na zbocza i dlatego tak piszczą? Nie wiedziały drogie góry, że my krzyczymy z radości, do życia — do świata, który jest taki piękny! Chociaż życie jest często przykre i monotonne, osładzają je takie chwile, jak właśnie te — spędzone w Poroninie!

Teraz, kiedy wróciłyśmy do swych obowiązków, nie ma w sercach naszych apatii a na twarzach zmęczenia... Z naszych opalonych twarzy tryska zdrowie, pogoda duszy, a w oczach jest tyle radości...

Chociaż energia nasza pomału osłabnie, radość ucichnie — smutno nie będzie nam nigdy!

Będziemy się krzepić nadzieją drugiego obozu, drugiego wypoczynku i miłych dni.

Dlatego pozwalamy sobie napisać do WPanów list, aby dać wyraz naszej wdzięczności za trudy i koszty finansowe, poniesione przy tworzeniu obozu.

Kończąc, musimy krzyknąć radośnie: Hurra! niech żyje kochany obóz! Niech żyją nam jego mili organizatorzy!

Robotnice Fabryki Sztucznego Jedwabiu
Obozowniczki z Tomaszowa Maz.
Maria Jeżakówna, Młynarczyk Bronisława,
M. Tulińska, Marysia Zielińska,
Skrzypczyk Eugenia, Stankowska,
Z. Wojciechowska.

Pieczęć — podpis

Beskidzkim szlakiem



I. ZIEMIA PIASTOWA

Niejednokrotnie wrażenia zapadają nam w pamięć szczególnie ostro prawem kontrastu. Kiedyś, w ogromnym, kamiennym New-Yorku, i to w czarnej od dymów i kominów portowej jego dzielnicy zdarzyło mi się nieoczekiwanie natrafić na śliczny zamknięty w ścianach ulic placyk, pełen kwitnących w słońcu brzoskwiniowych drzew. Był niespodziany i radosny w tym otoczeniu, jak uśmiech dziecka w spelunce bandytów. I już na zawsze w moich wspomnieniach rzucił na posępne mury Second Avenue różowy okwiat wiosny.

Nie wiem, jak komuś innemu będzie się rysowało we wspomnieniach śląsko-krakowskie pogranicze w okolicy Biała—Bielsko: zapewne — różnie, zależnie od tego, jaki właśnie szczegół regionalny rzuci swój cień, czy swoje słońce, na poprzek całości! Dla większości zaplecza Śląsk — to dymiące kominy i rozdygotane transmisje maszyn: kasa naszego przemysłu. Dla niektórych Śląsk — to krwawe dzieje plebiscytu, walki, zwycięstw i porażek, nieprzytomny okres zmagania się z naporem obczyzny o swoje prawo do ziemi i ludu. Dla tych Olza, dzieląca Cieszyn na dwie rozdarte połowy, na zawsze zostanie pręgą przez serce.

A dla niektórych jeszcze, o ile tego stopniowania nadużyć wolno — Śląsk — to Beskidy, z cudownymi terenami narciarskimi, o doskonale urządzonych schroniskach: albo — przyszłe sławne jezioro na Sole ze wspaniałą zastawą, na którego regulowane wody cieszą się już kajakowcy z całego kraju. Każdy zobaczy to, na co sam ma najbardziej nastawiony kąt widzenia, względnie — to, co mu miejscowe okoliczności wysuną, jako pierwszoplanową perspektywę. Jednak całość jest za mało znana. Przeciętnie nasza śląskość zaczyna się i kończy w Katowicach. A oto za nimi — to właśnie zaczyna się prześliczny, podgórski zakątek kraju — zielony zboczami stoków w lecie, kwitnący bogactwem dzikich wiśni i tarniny na wiosnę, szumiący modrzewiem i bukami na jesień, a srebrny śnieżnym pasmem Beskidów ku ponęcie narciarzy w zimie. Tam to przytaiła się pomiędzy górami Wisła z zameczkiem Pana Prezydenta; tam leży sławne z pięknego basenu, niezależnie od sławnych sukien, Bielsko, przedzielone tylko mostem od swojej krakowskiej sąsiadki, Białej; i tam, na bocznicach świetnych zawsze szos pousiadały w kotlinkach lub na płaskowyżach uzdrowiska, dziś coraz gęściej rozsiewane jako sieć sanatoryjno-obozowa przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych i Ubezpieczalnie w Białej i Bielsku: Andrychów, Kęty, Jaworze, Bystra, Wisła, Istebna, i szereg innych. W ogromnej części poświęcone są profilaktyce malutkiego człowieka wzmocnieniu i uzdrowieniu dzieci.

I tak się złożyło, że dla mnie tą gałązką kwitnącej brzoskwini, która jak w japońskich rysunkach wysunęła się na pierwszy plan beskidzkiego, pięknego w te słoneczne grudniowe dni krajobrazu jest dwoista, jeden moment — to roześmiane kółko trzymających się za ręce krasnoludków w kolorowej jak ludowa wystrzyganka świetlicy Andrychowskiej, które, tupiąc do taktu, wyśpiewuje sepleniącymi głosikami:

— A my w polskim piasku
tup, tup, tup!
A my w polskiej rzece
chlup, chlup, chlup!

A za tą kolorową świetlicą, jak ciemne tło barwnego obrazka, wyrysowuje mi się drugi moment. Stara wieżyca piastowskiego zamku w Cieszynie nad srebrnym pasem Olzy w dole, patrząca na odciętą czeską stronę. I krótkie, przerywane nawałą wewnętrznej niewygasłej treści słowa:

— Przecież trzeba było im pokazać, tym Anglikom i Włochom, że tu w Cieszynie naprawdę są Polacy, nie Czesi! Na kulomiot idzie się tylko za swoją ziemię i za swoją krew!

Jak w zbyt pośpiesznie zrobionym zdjęciu, dwa te obrazy nakładają się jeden na drugi. Ponad ciemną Olzą na Śląsku widzę w przestrzeni wieniec roześmianych dzieci z krakowskiego Andrychowa, łączący oba brzegi: polski i czeski. A w powietrzu dzwoni rytmiczna — pochwytywana przez echo piosenka:

— A my w polskim piasku, tup, tup, tup!
A my w polskiej rzece chlup, chlup, chlup!

I tak oto, w sposób zapewne niedopuszczalny administracyjnie: niejednemu województwo krakowskie i śląskie mogą połączyć się w jeden prześliczny pas ziemi pod Beskidami. Ożywczy jej dech służy już dziś coraz bardziej nie tylko sportom i turystyce, ale kierowany jest poprzez Ubezpieczalnie Społeczne na dobro tych, w których ręku spocznie jutrzejszy los tej ziemi: na dobro dzieci. Od Bielska po Cieszyn i daleko na strony, cały ten śliczny zakątek podgórskiej Polski staje się coraz bardziej wielkim obozem wypoczynkowo-uzdrowieńczym, przepuszczając rocznie setki dzieci. Dla profilaktyki narodowej w całości liczba ta jest jeszcze bardziej ważką w zestawieniu z podobnymi poczynaniami innych dzielnic: sanatoria dziecinne w Rabce, Zakopanem, w Busku, Sokółce, Otwocku, Kiekrzu, Istebnej i gdzie indziej — żeby nie wymieniać ogromnej już dziś w całym kraju sieci obozowo-kolonijnej.

W całokształcie tej rozbudowy rejon Biało-Bielski niewątpliwie zajmuje przodujące miejsce. Planowa i na wielką skalę pomyślana akcja ozdrowieńcza dla dziecka w Polsce, zostaje coraz bardziej przejmowana przez ubezpieczenia społeczne. Na razie z konieczności obejmuje głównie rzesze ubezpieczonych; zamierzona jest jednak w swoich założeniach na objęcie opieką dziecka, jakimkolwiek by było, z chwilą, kiedy przemawia za tym jedyny moment decydujący: że zdrowie jego istotnie tej opieki potrzebuje. A zrzeszony kapitał ubezpieczeń gwarantuje najlepiej zarówno poziom koniecznych inwestycyj, jak ich pragmatycznie planową na lata naprzód rozbudowę.

M. H. Szpyrkówna



Trojaczki

W SZPITALU Ubezpieczalni Społecznej w Krakowie w dniu 15 marca, żona robotnika Piekarni Miejskiej, urodziła trojaczki. Są to dwaj chłopcy i dziewczynka, ważące po 3,5, 2,5 i 2,400 gr, a więc niemal tyle co normalne noworodki. Matka i dzieci czują się zupełnie dobrze.

Porody trojacze należą do wielkich rzadkości. Jeden taki poród przypada na 7.100 porodów zwyczajnych, podczas gdy poród bliźniaczy, przypada jeden na 87 porodów zwyczajnych. Usposobienie do takiej ciąży jest zwykle dziedziczne. Matka naszych trojaczków pochodzi z rodziny, w której kilkakrotnie przychodziły na świat bliźnięta.

Fotografie przedstawiają trojaczki, w otoczeniu Dyrektora Szpitala, lekarza i położnej, którzy byli obecni przy ich urodzeniu, oraz higienistki, która się nimi opiekuje.

NIEMOWLĘ, *zanim się dziecię urodzi!*

DZIECIĘ Wasze jeszcze nie przyszło na świat, a wy już musicie otoczyć je troskliwą i czułą opieką, ponieważ zdrowie jego w znacznej mierze zależy od zachowania się matki w ciągu 9 miesięcy ciąży. Toteż młode matki zachowujcie się rozsądnie i według zasad higieny, odżywiajcie się racjonalnie, jeżeli chcecie, aby Wasze dziecko urodziło się zdrowe i pięknie zbudowane i nie zapominajcie o tym, że przy takim systemie życia, same będziecie miały wszelkie dane na pomyślne przebycie okresu ciąży.

Przede wszystkim młoda kobieta zaraz po stwierdzeniu brzemienności, powinna udać się do lekarza, oddać mu się w opiekę, a następnie odwiedzać go co miesiąc w ciągu całej ciąży, przy czym nie wolno zapominać o analizie moczu. Prowadząc racjonalny tryb życia i stosując się do wskazówek lekarza, młoda matka uniknie niewątpliwie niekorzystnych objawów ciąży, takich jak wymioty, zawroty głowy, czarne plamy przed oczyma, obrzęki twarzy, rąk, nóg i stawów, omdlenia, bóle głowy, zaburzenia w trawieniu.

Dieta podczas ciąży na ogół nie powinna różnić się zasadniczo od codziennego, dobrze zestawionego pożywienia. Pewien nacisk należy jednak położyć na substancje służące do rozbudowy organizmu, na witaminy i sole mineralne, dlatego jadłospis kobiety brzemiennej winien zawierać litr mleka, trochę potraw mącznych, sporo jarzyn surowych i gotowanych, kawałek mięsa lub ryby, ewent. jajka, chyba, że lekarz przepisze inną dietę. Tran w miesiącach zimowych działa bardzo korzystnie na stan zdrowia dziecka i matki.

W ciągu pierwszych miesięcy ciąży normalna ilość pożywienia wystarczy i dla matki i dla dziecka. Począwszy jednak od piątego miesiąca szybki rozwój dziecka może wymagać większych dawek pokarmów. I w tym względzie najlepszych wskazówek udzieli lekarz domowy; pić należy obficie, 6 do 8 szklanek wody dziennie.

Regularne funkcjonowanie jelit w czasie ciąży jest nader ważnym momentem, który zawsze trzeba mieć na uwadze. W razie zatwardzenia następująca dieta zapewnia pomyślny skutek: na pół godziny przed śniadaniem:
szklanka wody, gorącej lub zimnej
szklanka lub pół szklanki soku z pomarańczy, grapefriitu, lub pomidorów,
do śniadania należy dodać:
trochę suszonych moreli lub innych mieszanych owoców, jakąś potrawę mączną z mlekiem

Przyzwyczajcie organizm do wypróżnień w 5 do 10 minut po śniadaniu.

Na obiad i kolację dobrze jest kobiecie brzemiennej podać prócz zwykłych pokarmów:

1. świeże jarzyny
2. trochę sałaty
3. pieczone ziemniaki
4. suszone owoce na deser, zwłaszcza na kolację.

Czasami możemy dodać:

1. melasę lub miód
2. wszelkie rodzaje świeżej sałaty
3. maślankę
4. groch, bób, cebulę, kapustę tylko w niewielkich ilościach, wytwarzają bowiem za dużo gazów.

Między posiłkami młoda matka powinna wypijać dużo wody, do 6 lub 8 szklanek dziennie.

Zęby podczas ciąży wymagają specjalnej opieki toteż kobieta zaraz w pierwszych tygodniach powinna udać się do dentysty, powtarzać te wizyty systematycznie co pewien czas, myć zęby szczotką rano i wieczór. Skóra, jako nader ważny organ zasługuje również na baczną uwagę. Codzienna letnia kąpiel, ewent. prysznic i silne nacierania ręcznikiem utrzymują ją w pożądanym stanie, jednakże kąpiele począwszy od siódmego miesiąca mogą okazać się szkodliwe, toteż stosować je można tylko za poradą lekarza. Do wanny dobrze jest włożyć czystą matę lub gruby ręcznik by uniknąć poślizgnięcia się i upadku.

Spać młoda matka musi co najmniej 8 godzin na dobę w pokoju dobrze wywietrzonym, a w ciągu dnia odpoczywać przez godzinę; dużo przebywać na powietrzu.

Ruch jest bardzo wskazany, ale tylko o tyle, o ile nie wywołuje uczucia znużenia. Zbieganie po schodach, dźwiganie ciężarów, nadmierne wysiłki fizyczne są zawsze szkodliwe. Szycie na maszynie może również wywołać niepożądane zaburzenia, dlatego przestrzegamy przed tym zajęciem.

Ubranie powinno być luźne, wygodne, nie uciskające w pasie, lecz spływające swobodnie z ramion; obuwie na niskich obcasach jest odpowiedniejsze, niż na wysokich korkach. Nade wszystko jednak należy zwracać uwagę na brodawki piersiowe. Jeżeli piersi są obrzmiałe i bolesne, brodawki nierozwinięte lub wklęśnięte, trzeba się zwrócić do lekarza, który przepisze odpowiedni sposób postępowania.

Dr Włodz. Fałęcki.

Śmiech to zdrowie...

POZNAJ SZKOTA

Rzecz działa się w Aberdeen podczas wielkiej kwesty na cel dobroczynny.

Na wszystkich rogach ulic kwestarze zbierali ofiary i przypinali „kwiatek“ przechodniom.

Do starego banku szkockiego „Mac Duncan, Mac Cormick and Mac Higgins“ wszedł jakiś interesant.

— Czy jest Pan Mac Cormick?

— Wyszedł, ale są dwaj pozostali wspólnicy — odparł portier i wprowadził klienta do dyrekcji.

Mac Higgins i Mac Duncan siedzieli przy kominku. Ich twarze wyrażały niepokój i zniecierpliwienie.

— Mam interes wyłącznie do Mac Cormicka — wyjaśnił przybyły — gdyż tylko on zna dokładnie mą sprawę. Zamiast czekać tu jednak, pozwolę sobie zaproponować Panom wspólne pójście na lunch do narożnej restauracji.

— Niestety, to niemożliwe — odparł Mac Higgins. Nie możemy wystawić nosa na ulicę!

— Dlaczego?

— Przez tę przeklętą kwestę. Bank już wyasygnował dziś pół pensa na ten cel, a ten łotr Mac Cormick zabrał „kwiatek“! —

ZNAK ŻYCIA

— Otrzymaliśmy wiadomość, że nasz wujaszek z Ameryki umarł.

— Ha, a więc po tylu latach nareszcie jakiś znak życia od niego.

Odpowiedzi Redakcji

Pani P. w Tarnowie.

Zastrzyki hormonalne, stosowane przy schorzeniach skóry w okresie przekwitania dają doskonałe wyniki, a podjąć się ich może każdy lekarz. Istnieją również preparaty podawane wewnętrznie, które na te dolegliwości działają znakomicie. Radzimy Pani zwrócić się do domowego lekarza z całą ufnością.

Pan G. H. w Liszkach.

Zagadnienie powstawanie bliźniaków jest dotąd sprawą otwartą. Nie znamy przyczyn, które powodują tworzenie się bliźniąt jedno- lub dwujajowych. Zapewne jest to kwestią dwu lub parokrotnego zapłodnienia.

Zatrzymanie się jąder w jamie brzusznej jest dowodem chwilowego zahamowania rozwoju, a drobna ta nieprawidłowość zwykle pod koniec pierwszego roku życia likwiduje się pomyślnie i samodzielnie. Gdyby do 10 roku życia jądra nie znalazły się w odpowiednim położeniu, trzeba pomyśleć o zabiegu operacyjnym.

Pan Z. K. w Białej.

Normalne ciśnienie krwi wynosi u kobiet 110, u mężczyzn 120 do 135. Cyfry te jednak wahają się w zależności od wieku, budowy ciała, odżywiania, podniet fizycznych i psychicznych. Leczenie zbyt wysokiego ciśnienia polega na stosowaniu diety, uwzględniającej dnie mleczne, owocowe i bezmięsne. Wszystkie potrawy i napoje podniecające należy wykluczyć, tryb życia musi być uregulowany i spokojny.

Pan E. W. we Lwowie.

Przedwczesny wytrysk nasienia jest oznaką ogólnej pobudliwości nerwowej lub seksualnej. Przeciwdziałać tym objawom można jedynie przy pomocy leczenia całego organizmu, z czym należy zwrócić się do lekarza. Ze swej strony możemy poradzić stosowanie diety bezmięsnej, unikanie pokarmów podniecających itp.

Czytanie fachowych książek lekarskich laikom nigdy nie polecamy. Roją się one od wyrażeń technicznych, które utrudniają zrozumienie. Poza tym zapładniają wyobraźnię czytelnika obrazami chorób i mogą przyczynić się do wytworzenia rozmaitych urojeń, nie odpowiadających istotnemu stanowi rzeczy.



Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie dożywia dzieci w „Domu Dziecka“ ul. Żuławskiego 9.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia“ Kraków Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie